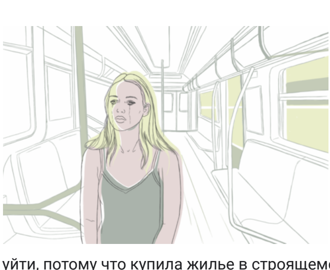
Personnaliser l'apparence

"Я не для пьянства пью, а для вкуса". Что такое "вечерний алкоголизм" и чем он опасен - ТАСС

"Когда врач сказала, что я алкоголик, я рыдала два часа"

"Я шла с работы, заходила в магазин, покупала сидр или вишневое пиво. Четыре-пять бутылок по пол-литра. Врубала или игрушку на компьютере, или киношку и выпивала все это за вечер. Ложилась спать в одиннадцать, а в восемь вставала вполне бодрая и веселая. Думаю, коллеги очень удивились бы, если б узнали, что я алкоголик".

Марине *(имя изменено по просьбе героини)* 35 лет, "глушить проблемы алкоголем" она начала еще в 20, но тогда это было "лайтово". "Я не очень веселый человек, не "позитивчик", — говорит она. — Большую часть жизни я считала себя ужасной неудачницей. Я не очень-то красивая, не очень-то умная, без нормального образования, без хорошей карьеры, у меня не складывается с мужчинами". Три года назад у Марины диагностировали депрессию: "Я пошла к врачу, поняв, что устаю, пока иду десять минут от метро до работы". Тогда же она съехалась с мужчиной, жить с которым оказалось сложно: "Мы ругались постоянно, нервы мои он не щадил вообще". И Марина стала каждый вечер начинать с порции алкоголя, потому что иначе "не могла зайти с ним в одну квартиру".



"Я не могла уйти, потому что купила жилье в строящемся доме, платила ипотеку, и на съем не хватало денег, — объясняет она. — К тому же у меня не было сил из-за депрессии… И вообще, когда ты находишься внутри такой ситуации, ты не всегда видишь, что происходит". Марина говорит, что постоянно слышала "вопли внутри себя, что я не хочу здесь жить, не хочу здесь находиться". И алкоголь помогал их глушить. "Я проснулась, поняла, что я здесь и сейчас — в этом месте, с этим человеком, в этом теле, — и все". Она сумела уйти только через полтора года и к тому времени уже "хорошо так побухивала, периодически начиная прямо с утра". А от сочетания алкоголя с антидепрессантами окончательно "посыпалось здоровье" — были судороги, головные боли, тик на лице, "состояние замутненности сознания".

Все это время Марина меняла места работы, зарабатывала деньги и вообще, как она рассказывает, была "очень осознанным алкоголиком". Она пыталась с собой договориться.

> Я говорила себе: здравствуй, Марина-алкаш! Давай бухать хотя бы после ужина, а то язву заработаем. Это ж кучу денег надо будет, чтобы ее лечить

Марина

Марина ходила к психотерапевту, когда позволяли средства, но даже ему не могла рассказать о том, сколько она пьет: было стыдно и страшно. "Мой дед был алкоголик. Я прекрасно знаю, как это выглядит со стороны — когда человек, которого ты любишь, превращается в аморфное месиво, — объясняет она. — К тому же меня пугало, что я останусь без своего, как мне казалось, весьма эффективного метода саморегуляции".

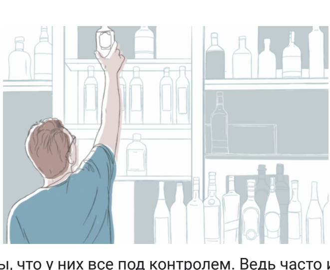
Впервые Марина нашла в себе силы обсудить это с психиатром только в феврале этого года. "Врач сказала, что с таким анамнезом я уже алкоголик. Я была на приеме утром, до работы. И когда ехала оттуда в офис, рыдала два часа в метро". Хотя Марина сама обращалась к себе "алкаш", она говорит, что до сих пор не может полностью принять эту мысль. "Это страшно сказать вслух. Потому что вдруг это правда?.. Это была некая истина про меня, которую я знала, но знать не хотела. И от этого было не отвертеться". Решение что-то делать возникло практически сразу. И еще было возмущение: "Что? Да я — алкоголик? Я смогу справиться!" В тот вечер она впервые за несколько лет не купила себе пиво.

Марина три недели провела в кризисном отделении. Ей ставили капельницы, подобрали новую схему лечения депрессии. Сейчас она дома, но по-прежнему под присмотром врача. Без алкоголя "есть ощущение, что что-то неправильно, детальки пазла нет". Не хватает состояния опьянения, потому что там было весело. И "наваливаются все вещи, которые без алкоголя можно не замечать". Иногда Марина обманывает организм безалкогольным пивом. Она не верит, что когда-нибудь выздоровеет совсем: "Зависимое поведение с человеком навсегда. Вылечиться невозможно, можно просто не бухать. И признаться себе, что это на всю жизнь, — очень непросто".

"Не выпью — проснусь ночью и буду бояться, что больше не засну"

Обычно люди, которые вот так выпивают каждый вечер, называют себя алкоголиками в шутку. А всерьез, наоборот, говорят: "Ну я же не алкоголик". "Это слово у нас ассоциируется с падшими людьми, — объясняет врач-психиатр, психотерапевт Алексей Магалиф. — И многие говорят так, имея в виду "я не буяню, веду себя тихо, в подъезде не валяюсь", то есть "мое поведение социально приемлемо".

Алексей Магалиф называет это "вечерним алкоголизмом". Часто оно сопровождается "пятничным расслаблением": каждый вечер человек выпивает небольшую "порцию", а перед выходными она увеличивается. Насколько это распространено сегодня, сказать трудно: такие люди не ходят к наркологам, а значит, не попадают ни в одну статистику.



Они уверены, что у них все под контролем. Ведь часто их "дозы" небольшие, и у них не бывает запоев. Они нормально едят, эффективно работают, и им не нужно опохмеляться, чтобы прийти в чувство утром. Алкоголь снимает у них "дневное" напряжение, расслабляет, помогает заснуть. "Если человек настроился выпить, но по какой-то причине это не получилось, он будет крайне недоволен, — говорит Алексей Магалиф. — Его нервная система требует алкоголя, чтобы достичь комфортного состояния". И именно это, по словам психиатра, признак того, что есть проблема. Потому что вопрос не в дозировке, а в причине, по которой человек употребляет. Если с помощью алкоголя он хочет изменить свое психическое состояние (а расслабиться и снять напряжение — это оно и есть), то это уже группа риска: "Человек привязывает нервную систему к веществу, которое начинает пусть мягко, но регулировать психические процессы".

> Купить бутылку вина на два-три дня — это в порядке вещей. Иду домой, думаю: куплю кефир. А вместо этого беру мясо и вино. И сейчас уже не могу представить свою жизнь без алкоголя. После вечера с "нормальной" алкогольной дозой я чувствую себя умиротворенным. Если я не выпью, то проснусь в полпервого ночи и буду бояться, что больше не засну. Поэтому в таких случаях принимаю какой-нибудь препарат для сна. Чтобы не пить, мне нужен повод. Если я худею, принимаю лекарства или собираюсь бежать марафон — спокойно обхожусь без алкоголя

Тимур, 46 лет

Как объясняет директор Института наркологического здоровья нации, психиатр-нарколог Олег Зыков, алкоголь — это один из способов адаптации к проблемам, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Таких способов много. У кого-то это компьютерные игры, у кого-то — наркотики. Кто-то переедает, кто-то "глушит" себя работой. Марина до алкоголизма покупала много одежды, в том числе в кредит: "Долги за это мне гасить еще не меньше двух лет". "В форму заболевания, которое разрушает жизнь, это переходит не у всех, — говорит Олег Зыков. — Но 2–2,5% населения мира так или иначе становятся алкоголиками и наркоманами".

От чего зависит, возникнут ли проблемы конкретно у вас? Олег Зыков называет алкоголизм "биопсихосоциодуховным" заболеванием. То есть здесь смешиваются биологические, психологические, социальные и духовные факторы. Это и физиология, и эмоциональные особенности, и взаимоотношения с обществом, и что-то о смысле жизни. "Когда у человека есть слабость во всех этих направлениях, у него может развиться зависимость", — говорит Олег Зыков. Он считает, что вопрос не в регулярности употребления и не в дозировке, а в том, мешает ли алкоголь "нормальному социальному функционированию". Беспокоиться нужно там, где из-за него начинаются проблемы — в семье, на работе или с самим собой. "Но важно, чтобы человек осознал, что это неблагополучие связано с употреблением психоактивных веществ", — добавляет Олег Зыков.

"Я не познакомился бы с женой, если б не выпил для храбрости"

"Мне вкус вина нравится. Безалкогольное — редкостная дрянь. А сок сладкий, я его не люблю", — рассказывает Олеся, 35 лет *(имя изменено по просьбе героини)*. "Я не для пьянства пью, а для вкуса, — объясняет Тимур. — Я люблю баранину, а она жирная, ее хорошо запивать густым красным вином или виски". "Блин, вишневое пиво — просто вкусное!" — говорит Марина.

Алексей Магалиф объясняет: нормально, когда человек использует алкоголь "в качестве пищевой добавки". В паре бокалов вина в день нет проблемы, если они "для вкуса". "Во Франции каждый день все пьют вино за обедом. Что, все французы алкоголики?" — соглашается Олег Зыков. Но сложно поймать момент, когда алкоголь перестает быть "пищевой добавкой" и превращается в "ложный антидепрессант". И люди могут пить, объясняя всем — в том числе самим себе, — что они делают это только потому, что нравится. "Когда человек оправдывает использование такого способа адаптации к жизни — это одна из форм проявления болезни, — объясняет Олег Зыков. — Он придумывает свою систему псевдоценностей, чтобы не терять самоуважения". "Естественно, если процесс приятен, ты будешь долго убеждать себя, что ничего плохого не делаешь, — говорит Алексей Магалиф. — Тем более что люди со стороны, как правило, ничего плохого не увидят. В основном такое пьянство мешает жить близким".

> Я уверен, что не познакомился бы со своей женой, если бы не выпил вина для храбрости. Не состоялось бы несколько определяющих для моей карьеры знакомств, не было бы двух-трех больших проектов. Алкоголь, безусловно, стал частью моей жизни. Я могу выпивать каждый день на протяжении многих месяцев — бокал пива за обедом, пару бокалов вина за ужином или на деловой встрече, 50 граммов виски, чтобы уснуть. Это снимает напряжение, раскрепощает. Наверное, кто-то способен быть таким и в трезвом состоянии. Но до такой гармонии с собой мне далеко

Николай, 35 лет (имя изменено по просьбе героя)

"Алкоголь обычно приносит домой муж, — говорит жена Николая Олеся. — Если бы я жила одна, я бы, скорее всего, пила в два-три раза реже. Хотя в прошлом у меня был период, когда я много употребляла, и у меня было тяжелое похмелье. Сейчас оно бывает после вечеринок, и у нас дома есть целая аптечка, чтобы его купировать. Вино улучшает настроение, в нем есть эстетика. Еще это связь с мужем — любой выпивший человек ведет себя иначе, чем трезвый, он громче говорит, жестикулирует. Когда вы на одной волне — это нормально. А если ты сам трезвый — не очень. Плюс алкоголь помогает мне социализироваться: я интроверт и, выпив, больше хочу общаться. Иногда меня все это напрягает, потому что кажется неправильным. Если два или больше дня подряд выпивать по бокалу, дальше уже начинает тянуть".

Алкоголь работает как "социальная смазка". Он расслабит, и вам станет проще вести беседу. Если в компании вы откажетесь пить — вас спросят почему. А еще это модная традиция: в пятницу вечером надо сделать чекин в баре, выложить селфи с бокалом, написать "пью винишко". "Я бы назвал это не модой, а образом жизни, — говорит Алексей Магалиф. — У людей в больших городах интенсивная жизнь и нехватка положительных эмоций. Они ждут пятницы как некоего праздника, когда можно отключить голову, снять самоцензуру…" И часто на выходных нет сил съездить за город или сходить в спортзал — проще расслабляться алкоголем. Ведь он "чертовски надежен и мгновенно создает хорошее эмоциональное состояние без всяких усилий". Но этим и опасен. По словам Алексея Магалифа, если такое происходит с вами каждую пятницу, стоит задуматься.

Но винить в употреблении "моду на винишко" — это все же ошибка. "Я думаю, что мода влияет только на выбор психоактивного вещества", — говорит Олег Зыков. Но первоисточник — это все-таки сложности, к которым человек пытается с помощью этих веществ адаптироваться.

Вот почему, как говорит Алексей Магалиф, людям так сложно отказаться от выпивки. "Бросят они пить, а что делать со стрессом? Как они будут вечером засыпать, отключать голову, расслабляться? Они не видят для себя альтернативы". Поэтому и целью должно быть не бросить пить, а изменить качество жизни. По словам Олега Зыкова, это и есть критерий выздоровления. "Важно не то, перестал ли человек употреблять, а то, изменил ли он свой способ адаптации к проблемам", — говорит он.

"Мне хотелось выключиться и не включаться обратно"

"У тебя депрессия? Выпей водки, все пройдет!" Мало кто из жителей России хоть раз не слышал чего-то подобного. Между тем алкоголь — это депрессант, а не наоборот, как считают многие. Сначала он вызывает эйфорию, но за ней следует стадия торможения. "А депрессия — это подавление психических процессов, — объясняет Алексей Магалиф. — То есть из-за алкоголя она только усилится".

И иногда такое "лечение" заканчивается по-настоящему страшно.

"Снаружи все было прекрасно: я выглядела счастливой, красивой, у меня был творческий проект и хорошая команда, популярность росла, — рассказывает Валерия, 29 лет *(имя изменено по просьбе героини)*. — А за кадром был кавардак". "Приблизительно круглосуточная" работа, постоянные мероприятия и рабочие встречи в квартире, полное отсутствие личного пространства, сон "урывками, когда получится" и любовный треугольник с регулярными скандалами. 2017 год стал для нее "поэтапным схождением в ад".

"По вечерам я сидела выжатая, у меня не было даже сил пойти спать. Я боялась своего телефона: при звонке или сообщении на меня накатывали ступор и паника, я не могла ни сбросить, ни ответить, просто ждала, пока эта штука или взорвется, или перестанет звонить. Иногда я просто лежала и не могла встать". Налить чуть-чуть алкоголя стало способом "включиться", снять оцепенение. Это было мартини или вино, реже — ром, немного, иногда два-три глотка, но каждый вечер. "После у меня начинались или сопли, или агрессия, — вспоминает она. — У нас были рабочие встречи, и я, раньше очень бережная ко всем, начинала орать: все сволочи, ни на кого нельзя положиться, все нужно делать самой!" Крики заканчивались истериками и рыданиями. Потом Валерия стала кидаться с кулаками на своего мужчину, а он в ответ "до боли хватал меня за руки и пытался душить".

Ей все говорили: это усталость, нужно просто отдохнуть. Но отпуск не помог: "Я уехала на Кавказ, хорошо провела время, а вернувшись, после первого же мероприятия стала биться головой об стену и рыдать".

Валерия искала помощи. Как-то спросила у знакомого врача, может ли он направить ее к психиатру. "Он сказал: "Тебе точно надо? Может, к психологу, ты разницу понимаешь?" Я говорю: "Я все понимаю, у тебя психиатр есть?!" Специалист нашелся, но Валерия до него не дошла. Потом ее мужчина отправил ее поговорить со своей подругой-психотерапевтом (это противоречит нормам этики: если психотерапевт дружит с близкими клиента, ему будет сложно оставаться к нему в нейтральной позиции — прим. ТАСС).

> А у меня после этого была рабочая встреча. И вот я прихожу к ней — с маникюром, в приталенном платье, сережечках. И она мне в конце говорит: "Ты себя накрутила. Когда у людей что-то серьезное, они по-другому выглядят". Для меня это было последним гвоздем в крышку гроба. Ты понимаешь, что у тебя проблемы, а специалист говорит: ты их придумала

Валерия

Все это время она продолжала работать: "Я дни планировала по минутам, потому что понимала, что если хоть ненадолго останусь одна, то лягу и не встану. А так подняла себя за шкирку, вытряхнула в люди и усилием воли "надела" лицо". Осенью 2017-го случился день, который особенно не задался. Валерия ехала с неудачной рабочей встречи, и в метро у нее оторвалась ручка от сумки. Человеку, не переживавшему депрессию, трудно понять, почему такая мелочь может стать последней каплей. Для Валерии в тот день этого оказалось достаточно, чтобы захотеть "выключиться и не включаться обратно". "Я не покончила с собой прямо в метро только потому, что мой друг из Японии рассказывал, что он из-за самоубийц вечно на работу опаздывает". Из метро она написала знакомому, которого просила найти психиатра: "Дай мне его адрес, я приеду". Но знакомый был на работе и не видел сообщения. "И вот я еду, вижу, что он их не читает, и последняя соломинка уплывает за горизонт".

Валерия приехала домой и выпила бутылку чачи, которую привезла с Кавказа. Ее не "вырубило" сразу, и она выпила еще полбутылки. "Алкоголь быстро выключает. И это не больно. Я хотела не умереть, а просто чтобы больше ничего не было".

Когда ее нашли друзья, она была в ванне, без воды и без одежды. Как она там оказалась, Валерия не помнила. Она пролежала так 20 часов. "Я не знаю, почему я не захлебнулась собственной рвотой. У меня ее потом вымывали из волос. Обезвоживание было такое, что только после шести литров капельниц физраствора я впервые захотела в туалет". Когда Валерия "научилась ходить несколько шагов, не падая", ее положили в психиатрическую клинику. Полгода она лечилась в стационаре от депрессии и синдрома хронической усталости. "Только в процессе психотерапии я поняла, что последние полгода пила фактически каждый день. Это было открытие, — рассказывает Валерия. — Мы говорили с врачом, что у меня "был эпизод алкоголизма". Но, похоже, без химической зависимости".

Четыре года спустя Валерия не пьет совсем. Она знает, что у нее есть риск повторения депрессии и ей "нельзя расшатывать психику, а алкоголь ее расшатывает". Еще она старается не ложиться спать поздно и не забывать об отдыхе. У нее снова есть творческий проект, но уже с другими людьми. На всех фотографиях в соцсетях она лучезарно улыбается и выглядит интеллигентной нежной девушкой. Глядя на нее, вы никогда не подумаете, что с ней могло такое произойти.

Что делать, если вы узнали в тексте себя?

- Обращаться за помощью при проблемах с алкоголем трудно. Потому что стыдно. "Я алкоголик" у нас звучит как "я дефектный, я конченый", — говорит Алексей Магалиф. Эксперты просят помнить: зависимость не делает человека плохим. "Я убежден, что алкоголик может быть прекрасным мужем и отцом, а абсолютно трезвый человек может каждый день бить своих детей, — уверяет Олег Зыков. — Да, алкоголизм раскрепощает и проявляет худшие черты характера. Но эти черты были изначально".
- Олег Зыков считает лучшим способом лечения группы самопомощи — в данном случае это "анонимные алкоголики". "Там человек слушает других и понимает: они говорят то, что он сам от себя скрывал годами, — объясняет он. — И у него возникает желание высказаться. Для этого он должен сказать: "Меня зовут Вася, я алкоголик". Так происходит осознание проблемы". Алексей Магалиф, в свою очередь, не сторонник широкого использования слова "алкоголик" — именно потому, что в нашем обществе оно "порой звучит уничижительно". Его совет — не "бежать лечить алкоголизм", а сначала пойти к врачу-психотерапевту, чтобы обсудить не только злоупотребление, но и свое психологическое состояние. Ведь алкоголь, как мы помним, — лишь способ с этим состоянием справиться. При формах с тяжелыми запоями нужен стационар и фармакологическая помощь. "Но это не отменяет дальнейшую работу с психотерапевтом", — говорит Алексей Магалиф.
- В нашем тексте две истории о серьезных последствиях рассказывают девушки. Но эксперты сходятся на том, что идея "женский алкоголизм тяжелее мужского и вообще неизлечим" — ложная. Правда в том, что девушкам бывает сложнее прийти к специалисту: женский алкоголизм в обществе порицается сильнее. "Она боится осуждения, что ее начнут воспитывать: ты такая-рассякая, "тыжмать", ты распущенная", — говорит Алексей Магалиф. Но никаких физиологических различий в этом вопросе между мужчинами и женщинами нет. Алкоголизм может быть (не)излечим у человека любого пола.
- Можно ли избавиться от зависимости и спокойно пить пару бокалов шампанского по праздникам? Бывает по-разному. "Если биологически заболевание зашло слишком далеко — человек никогда не сможет выпивать. Но если он выздоравливает, его это не будет смущать", — говорит Олег Зыков. Он подчеркивает, что правильно говорить именно "выздоравливает", а не "выздоровел": "Потому что это хроническое заболевание". "Если у человека была первая стадия, но в ходе лечения изменился образ жизни, то алкоголь может остаться на уровне ритуала по особым случаям, — добавляет Алексей Магалиф. — Но это очень индивидуально и всегда нужно предварительно обсудить со специалистом".
- По словам Олега Зыкова, о выздоровлении можно говорить, если человек не спасается от проблем условным "винишком", но при этом отказ от алкоголя его не угнетает. Алексей Магалиф напоминает: "Зависимость — это вершина айсберга. Есть масса причин, которые заставляют человека злоупотреблять, потому что он не видит другого выхода". И разобраться с такими причинами — главная работа.
- Эксперты говорят, что не стоит вешать на человека ярлык "алкоголик", даже если он регулярно выпивает. Определить, есть ли болезнь, может только специалист и только в работе с конкретным человеком. Если вы каждый день выпиваете "для аппетита" или "для сна" — это прежде всего повод спросить себя, точно ли в вашей жизни все хорошо.

Бэлла Волкова

Редакция не поддерживает употребление алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью.